LA AMISTAD NO ES UN PULGAR AZUL

Saberlo no es suficiente para cambiar, pero es el primer paso. El escritor y experto en Comunicación Ferran Ramon-Cortés desmonta la fantasía virtual de tener un millón de amigos desconocidos en su nuevo y muy recomendable libro *Más amistades y menos "likes"*. En esta obra demuestra que estamos más conectados que nunca a muchas personas pero más desconectados que nunca de todas. En el mejor de los casos, advertimos que estamos desbordados. En el peor, descuidamos, empobrecemos y hasta perdemos las relaciones más esenciales. Ramon-Cortés nos anima a recuperar el control y a ordenar nuestras relaciones para cuidar las que de verdad nos importan y deshacernos de las demás. Una buena manera de comenzar es aceptando que no podemos llevarnos bien con todo el mundo. Y tener presente que pagamos un precio muy alto por coleccionar likes mientras olvidamos a las personas.

Te odio, yo tampoco

Revolutionary Road es una de las mejores novelas del siglo XX en la que el odio se impone al amor y desata dramáticas consecuencias. Su autor, Richard Yates, destacó por su sensibilidad y lucidez para destripar la gran mentira del sueño americano y del amor eterno. Sam Mendes hizo una excelente adaptación cinematográfica en 2008. Mucho más brutal y extrema es la muy árida *The Killer Inside Me* (Jim Thompson, 1952), que también fue llevada a la gran pantalla en un par de versiones: en la más reciente, de 2010, la asepsia moral y narrativa de Michael Winterbottom añade una sobredosis de angustia a esa vieja pareja tan maniquea como imposible que forman el amor y el odio.

ODIO A 45 RPM: COARTADAS POÉTICAS

Hay tantas películas y novelas que participan del peligroso mensaje que denuncia Brigitte Vasallo que resulta complicado elegir un ejemplo. En la música es aun peor: los tangos, el pop, el rock, la copla, el reggaetón... No hay estilo musical que se libre de celebrar en sus versos el odio y la violencia como ingredientes de una relación amorosa. Pero la coartada artística no puede esconder la complicidad de estas obras con el perverso relato romántico.

El cuerpo y su lenguaje

La Dra. Rachel Carlton Abrams es un referente imprescindible en el campo de la medicina integrativa. La autora de *El cuerpo es sabio*, un texto repleto de consejos, que ofrece los recursos necesarios para alcanzar **la versión más sana y feliz de uno mismo, nos ofrece los recursos que precisamos para descifrar los mensajes que nos envía el cuerpo** y nos propone principios y prácticas para alcanzar esa vida sana y equilibrada que necesitamos. La medicina tradicional tiende a considerar problemas lo que solo son señales que nos envía el cuerpo para avisarnos de que algo no va bien: debemos escucharlas para atender a las verdaderas necesidades de nuestro organismo. Empleando la inteligencia corporal y siguiendo una serie de pautas sencillas de alimentación y estilo de vida, podemos mejorar y revertir muchas dolencias.